

*Заключение.* Работа с ребенком в кабинете психолога направлена на создание условий надежной привязанности — это постоянство встреч ребенка с взрослым, вызывающим у него доверие, восприимчивость взрослого к переживаниям ребенка, в первую очередь к переживанию тревоги, связанной с расставанием с родителем. Это приводит к изменению в исследовательской деятельности — ребенок начинает «видеть» игрушки, и у психолога появляется больше возможностей для взаимодействия с ним через зарождающуюся и разворачивающуюся игру.

---

1. Боулби Дж. Привязанность / общ. ред. Г. В. Бурменской. М. : Гардарики, 2003. 480 с.

2. Бриш К. Х. Терапия нарушений привязанности: от теории к практике. М. : Когито-Центр, 2014. 316 с.

**Ж. Г. Кулькова**

*МБУ ДПО «Центр развития образования города Челябинска»,  
Челябинск*

## **ТЕХНОЛОГИИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ-СУИЦИДЕНТАМ**

*Ключевые слова:* возрастная психология; подростковый суицид; психологическая помощь; песочная терапия.

*Введение.* Актуальность психологической помощи подросткам, совершившим попытку суицида или обнаруживающим суицидальные намерения, несомненно высока. Медицинская и социально-педагогическая помощь несовершеннолетним в кризисных ситуациях, в том числе при суицидальных действиях, более эффективна в комплексе с работой психолога.

*Материалы и методы.* Песочная терапия является одним из методов немедицинской психотерапии, возникшим в рамках анали-

тической психологии и юнгианского подхода. Песочная терапия позволяет не только снять внутреннее напряжение (или, напротив, мобилизовать и активизировать внутренние ресурсы), но и «определить» окружающий мир, состоящий из людей, событий, действий и ощущений, воплотив его на бессознательно-символическом уровне в пространстве песочницы. Механизм переноса воспринимаемой действительности и внутренних состояний субъективен и зачастую не отражает объективную ситуацию [1]. Психолог, работая с песочной «картиной мира» подростка-суицидента, проектирует и инициирует позитивные перспективы, мобилизует внутренние ресурсы, обращает внимание на возможность использования помощи со стороны. Песочная терапия дает возможность подростку восстановить психическую целостность и позитивную Я-концепцию, почувствовать и осознать, что он способен активно управлять изменениями своей жизни, видеть и преодолевать трудности, вовлекать людей в свой круг общения или исключать из него. Немаловажно, что в эпоху погружения подростков в виртуальные миры их вовлечение в процесс, где приходится манипулировать хоть и символическими, но вполне реальными объектами, имеет благотворное влияние на психическое состояние и дает возможность установления новых нейронных связей [2].

*Результаты.* В период 2016–2019 гг. методики песочной терапии применялись в ходе оказания индивидуальной и семейной психологической помощи в отношении 11 подростков-суицидентов (из них 9 девушек, 2 юношей; в возрасте 13–14 лет 7 чел., 15–17 лет — 4 чел.; воспитываются в полной семье, в том числе с отчимом, 8 чел., воспитываются матерью-одиначкой 3 чел.; обучаются по общеобразовательной программе основного общего образования 8 чел., обучаются по адаптированной программе для обучающихся с задержкой психологического развития 2 чел., обучаются по программе среднего профессионального образования 1 чел.). К подросткам-суицидентам отнесены прошедшие курс стационарного психиатрического лечения (4 чел.), направленные комиссией по делам несовершеннолетних (3 чел.), обратившиеся самостоятельно в сопровождении законных представителей (4 чел.) подростки. Анализ динамики показателей психологического статуса на начало и по окончании

психологической помощи, включавшей от 5 до 15 занятий с использованием методик песочной терапии, показал снижение личностной и ситуативной тревоги, оптимизацию активности и настроения, гармонизацию межличностных и внутрисемейных отношений, оптимистичное прогнозирование будущего, снижение степени выраженности суицидального риска.

*Заключение.* Потребность в эффективных энергоемких методах психологической помощи суицидентам подросткового возраста иницирует психологов на поиски и инновации. Вместе с тем, внедрение инноваций и экспериментально-апробационных технологий должно быть не только оправдано, но и психологически безопасно. Именно этому значимому для выбора форм и методов работы психолога критерию соответствует песочная терапия [3]. Обязательными для оказания эффективной помощи подросткам-суицидентам являются соответствующая квалификация специалиста по направлению песочной терапии (сертифицированная переподготовка, курсы и пр.) и качественный инструментарий (оборудование для проведения сеансов песочной терапии).

---

1. *Вачков И. В.* Введение в сказкотерапию, или Избушка, избушка, повернись ко мне передом... М. : Генезис, 2011. 228 с.

2. *Дубровина И. В., Прихожан А. М.* Возрастная и педагогическая психология. М. : Академия, 2003. 368 с.

3. *Сакович Н. А.* Технология игры в песок. Игры на мосту. СПб. : Речь, 2006. 176 с.